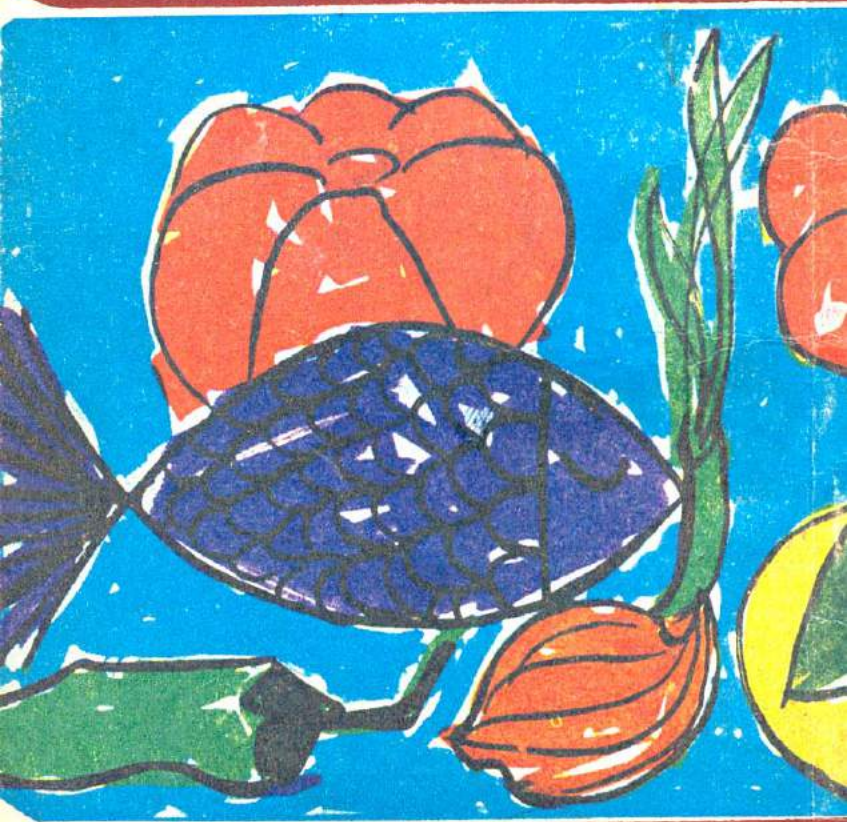
غذای سالم ۵



سخنی چند با خوانندگان

شورای خواندنیهای نوسوادان باهمکاری وزارت فرهنگ و سازمان فرهنگی و علمی و تربیتی یونسکو دریکسال اخیر برای فراهم ساختن وانتشار یك سلسله رساله‌ها وکتابها برای جوانان و نوسوادان سعی کافی مبذول داشته است .

منظور از فراهم آوردن این کتابها این بوده است که بردانش وجهان بینی خوانندگان بیفزاید و آنانرا در شناختن محیط طبیعی و انسانی خویش یاری کند .

هدفهای دیگری نیز ازقبیل آشنا کردن عامهٔ مردم به هنرها وصنایع ملی وسرگذشت بزرگان علم وادب وقهرمانان ایران از نظر دور نبوده است .

***

کتابی‌که‌اکنون در دست دارید یکی ازانتشارات شورای خواندنیهاست که‌برای‌آشنائی‌خوانندگان‌باغذای‌سالم به وسیله آقای نراقی تهیه شده است.

امید است جوانان و عامهٔ مردم ایران ازاین‌کتاب وسایر انتشارات شورای خواندنیها همچنانکه هدف شورا بوده است بهره کافی برگیرند و صاحب نظران را درپیشرفت مقصود یاری کند .

دکتر محمد مشایخی

غذای سالم و مفید

غذای سالم و مفید برای تامین و حفظ تندرستی لازم است تا کمك به رشد بدن کند و وزن معتدل بدن را حفظ کند . بسیاری از اشخاص این حقیقت مسلم را میدانند ولی کمتر فکر خود را بآن متوجه میکنند .

از زمانیکه علمی واقعی بنام علم تغذیه بوجود آمده است کتابهای زیادی دربارهٔ تغذیه و تهیه غذای سالم ومفید نوشته شده است و روشهای مختلفی دراین باره توصیه گردیده است که بسیاری ازاین روشها بایکدیگر اختلاف و تضاد دارند. ولی روشی که مورد قبول عامه مردم درسراسر کشورهای جهان قرار گرفته است اینست که ما برای حفظ تندرستی و سلامت خود بهغذائی که معتدل باشد احتیاج داریم .

ضرر زیادهروی درمصرف گوشت

موضوع تغذیه زمینه وسیعی دارد که اغلب در این زمینه بطور غیرعمدی مرتکب خطاهائی میشوند ولی باوجود این در عصر حاضر تمام مردم دنیا میدانند که مثلا مصرف زیاده از حد گوشت و مواد آلبومینی عمر انسان را کوتاه میکند .

بنابراین (ژرژفون‌بندت) خطا نگفته است آنجا که میگوید : « **آینده بهملت‌هائی تعلق دارد که بتوانند ازبهترین دستورهای علم جدید تغذیه استفاده برند .** »

دکتر شولز در زمینه علم جدید تغذیه مطالعات عمیقی کرده و عقیده دارد که غذاهای سبك فعالیت اعصاب سالم را تحریك میکنند و غذاهای معتدل آنرا بکار میاندازد ولی

---

(۱) از دکتر آندرسن پزشك نامی دانمارك

غذاهای سنگین این فعالیت را متوقف کرده و غذاهای ثقیل آنرا بکلی از بین میبرد .
بنابراین باید همیشه از غذاهای ساده و معتدل استفاده کرد .

زیان افراط در مصرف غذاهای نشاسته‌ای

سابقا تصور میکردند که مصرف‌غذاهای آردی یا نشاسته‌دار موجب رشد بدن میشود و به کسانی‌که میخواستند رشد کنند بیش‌از اندازه معمول غذاهای نشاسته‌ای‌میخوراندند و درنتیجه پس‌از چندی بجای اینکه آنها رشد نمایند بیش‌از اندازه چاق و کوتاه شده و دچار یبوست و نفخ شکم میشدند و سموم مختلف در بدن آنها جمع شده و آنها را مبتلا به انواع بیماری میکرد .
پس باید توجه کنیم که هرچه میخوریم سالم و مفید باشد وبهمان اندازه نیز توجه کنیم تا روش خوردن یا تغذیه ما نیز سالم گردد .
یك‌ضرب‌المثل میگوید : « **اولین هضم غذا در دهان بعمل میآید .** »
یکی از دانشمندان تغذیه در کتاب معروف‌خودمینویسد: « آنچه ما میخوریم اهمیت ندارد آنچه هضم میشود غذای ما را تشکیل میدهد » بالنتیجه کسانی که میخواهند عمر طولانی کنند باید غذا را بآهستگی و ملایمت بخورند زیرا غذا در دهان باید تغییر شکل یابد و با جویدن ومخلوط شدن با بزاق دهان برای هضم و جذب در بدن حاضر گردد .

نیمساعت پیش یا بعداز غذا آب بنوشید

نباید درموقع صرف غذا چیزی نوشید و تنها باید نیم ساعت پیش یا بعد از غذا آشامیدنیهایی که مضر برای سلامتی نباشد نوشید و باید آشامیدنیها را جرعه جرعه نوشید تا با بزاق دهان مخلوط‌گردد وهضم آن آسان باشد .
خوب جویدن غذاها سبب این میشود که اغذیه کاملا

با بزاق دهان مخلوط گردد و هنگامیکه به معده رسید عصیر معدی نیز بتواند بزودی بآن رسیده و آنرا برای جذب بدن آماده سازد .

غذائی که از شیر و سیب‌زمینی و شلغم تهیه شده برای تغذیه ما کافی است ولی همین غذا ممکن است بذائقه ما خوش نیاید .

درحالت عصبانیت چیزی نخورید

دراینجا لازم‌است یادآوری کنیم کسانیکه فعالیت‌فکری دارند و بیشتر کارهای فکری میکنند به اغذیه خیلی متنوع و جورواجور احتیاج‌دارند .

هنگامیکه درحالت‌هیجان وعصبانیت هستیم نباید چیزی بخوریم زیرا خوردن درچنین حالتی برای سلامتی مضر است .

بطور کلی سه وعده غذا درشبانه روز که یکی از آنها غذای اصلی باشد برای همه ما کافی است .

کسانیکه بسلامتی خود علاقه‌مند هستند و میخواهند رشد قد و اندام آنها متناسب باشد میتوانند با مصرف کمی میوه قبل از غذا اشتهای خودرا تسکین دهند .

قواعد چندی برای ساعات صرف غذا برقرار شده که اجرای آنرا توصیه میکنند فقط ما توصیه میکنیم که هرکس وقتی کمی اشتها داشت چیزی نخورد بلکه وقتی باید بخورد که واقعا اشتها داشته باشد .

وقتی از سرسفره برخیزید که اشتها دارید

اسپارتی‌ها قاعده‌ای داشتند که طبق آن قاعده هرکس باید وقتی میز غذا را ترک‌کند که هنوز اشتها داشته باشد این قاعده برای اشخاص چاق و تنومندی که میخواهند لاغر شده و وزن طبیعی بدن خود را بدست آورند ارزش زیادی دارد .

« لیختن برگ » در این موضوع گفته است :

« من معتقد شده‌ام که بسیاری از اشخاص بیش‌از دو

برابر آنچه لازم است میخورند و بهمین علت است که مردم بیشتر در اثر پرخوری میمیرند تا گرسنگی و فقرغذائی!!»

همانطورکه پیش گفتیم وقتی ما گرفته و غمگین و یا عصبانی و تحریك شده هستیم نباید پشت میز بنشینیم و غذا بخوریم وقتی باید غذا بخوریم که در درون خود احساس آرامش کنیم و محیطی خوش و مسرت‌انگیز اطراف ما را فراگرفته باشد .

زیان غذاها و نوشابه‌های خیلی سرد

خواندن کتاب و یا روزنامه در هنگام صرف غذا منع شده است .

باید مطلقا از مصرف نوشابه‌ها و غذاهای خیلی‌سرد و یخ‌بسته خودداری کرد زیرا مصرف چنین غذاهائی برای سلامتی ما فوق‌العاده مضر است .

قبل‌ازاینکه از رژیم غذائی بطور کلی صحبت کنیم این اصل اساسی را باید تذکر دهیم که صرف گوشت و غذا های گوشتی باید محدود باشد و درموارد چندی مخصوصا مصرف آن منع گردد .

گوشت باید همیشه بعنوان یك غذای فرعی وکمکی مصرف‌گردد زیرا ما میتوانیم با سلامتی کامل سالیان دراز از عمر خودرا با یك رژیم مخصوص گیاهخواری طی‌کنیم درصورتیکه تغذیه‌ای که اساس آن برگوشت باشد عمر مارا کوتاه‌کرده و دورهٔ زندگی را زودتر به مرگ ختم میکند . درکارخانه های لندن وقتی برای کارگران غذاهای گوشتی را حذف‌کرده و یا بحداقل مقدار آن تقلیل داده‌اند مشاهده کرده‌اند که غذاهای غیرگوشتی قوت و نیرومندی بیشتری به کارگران داده و آسان‌تر هضم شده‌اند .

اکنون کمی از ویتامین‌ها صحبت کنیم .

گوشت که زیاد پخته شد ویتامین ندارد

گوشت وقتی زیادپخته‌شودویتامین‌های آن ازبین‌میرود بهمین جهت است کـــه از گوشت خام و هم‌چنین در قسمت

داخلی گوشت کباب ویتامین بدست آورده‌اند .

ولی در گوشت های پخته و حتی از قسمت خارجی گوشت کباب که با آتش مجاور بوده‌است نتوانسته‌اند ویتامینی بدست آورند اگر حیوانات گوشتخواری سالیان دراز عمر میکنند بعلت خوردن گوشت خام است که با این خامخواری مقدار زیادی از ویتامین های گوشت را مصرف میکنند واز این راه احتیاج خـود را به ویتامین‌ها مرتفع می‌کنند ولی چنین روشی در تغذیه برای انسان ممکن نیست و همه نمیتوانند خـود را بـآن عادت دهند حتی اگـر حساب میکروبهائی که درگوشت خام وجود دارد و موجب امراض کشنده و مهلك‌هم نشود !..

ویتامین‌ها وزن را معتدل میکنند

این موضوع جالب توجه است که یکی‌از پزشکان معروف دانمارکی بنام دکتر « گودایونسون » با تجویز ویتامین‌ها مشاهده کرده است که وزن اشخاص چاق را میتواند کم کند و هم‌چنین بروزن اشخاص لاغر بیفزاید بنحوی که ویتامین‌ها نقش حقیقی تعدیل وزن را بازی میکنند واثر فوق‌العاده محسوسی دراین باره دارند .

ولی ویتامین‌ها از مواد معروف بی‌اندازه ظریف و حساس هستند و بهمین علت است که حداقل یك قسمت از میوه‌ها و سبزیهائی که برای تغذیه ما مصرف میشوند باید بحال خام و پخته مصرف گردند .

مکتب خامخواری توسعه نیافته است

درخارجه کتابهای زیادی دربارهٔ « خامخواری » نوشته شده است و باین ترتیب میخواهند خامخواری یعنی تغذیه سبزیهای خام را ترویج دهند ولی درکشور ما چنین کتابهائی وجود ندارد و خانمهای خانه‌دار ما بحکم غریزه طبیعی خودمیتوانند سبزیهای خام‌را بصورت سالاد درآورند تاهم ویتامین هـای آن دست نخورده بماند و هم طعم آن بذائقه هرکس خوش بیآید .

یکبار دیگر در اینجا تکرار میکنیم که میوه‌ها و سبزیها باید خام مصرف شوند زیرا پختن آنها موجب میشود که سلولزهای آن از عوامل مغذی خالی شوند و ویتامین‌ها و مواد مغذی آن با آبی که درآن پخته میشوند بدور ریخته شوند .

پخت سبزیها باید سریع وحتی‌الامکان بدون آب باشد

اگر بعضی از سبزیها را نتوانیم بطور خام بخوریم و مجبور باشیم آنها را بپزیم و بخوریم باید طوری آنها را بپزیم که پخت آن سریع و حداقل آبی که لازم است مصرف شود تا آب زیادی از آن باقی نماند که بدور ریخته شود . پختن سریع علاوه براینکه غذا را ساده وسالم میسازد طعم و مزهٔ خوشی هم بآن میدهد واز لحاظ خرج پخت نیز صرفه جوئی قابل توجهی پیدا میشود .

غذاهائی‌که آنقدر آب بآن ریخته شود که درموقع پختن آن آب جذب آن گردد بی‌اندازه مغذی شده ومنظرهٔ قشنگی هم پیدا خواهد کرد .

درنظر اول ممکن است عده‌ای باور نکنند که دراثر مصرف غذا های گوشتی ، میوه‌ها و سبزیهای خیلی پخته درآب و برنج پوست کنده و سفید و آرد های بسیار نرم بیماریهائی پیدا میشود ولی بارها به ثبوت رسیده است که اگر گوشت ومیوه و سبزیها را درآب زیاد بمدت طولانی بپزند تمام ویتامین های آن از بین رفته وبا مصرف مداوم آن امراض مختلفی چون بیماریهای بری‌بری — اسکوربوت دراثر فقدان ویتامین‌ها برجان بشر هجوم خواهند آورد .

ویتامین‌ها بی‌اندازه حساس و ظریف هستند

همیشه باید درنظرداشته‌باشیم بعلت اینکه ویتامین‌ها از مواد بی‌اندازه حساس هستند سابقا در غذا های کنسرو شده وجود نداشته ولی امروز به کمك طریقه های جدید برای کنسرو کردن ، ویتامین‌های آن از بین نمیرود .

دکتر گودیونسون که یکی‌از پزشکان غذاشناس معروف دانمارکی است اخیراً دریکی‌از کنفرانسهای خود از یك غـذای بومی دانمارك اسم برد کـه ترکیب غذائی آن از کره ، آرد ، تخم‌مرغ و سبزیهای مختلف میباشدکه دارای عناصر مغذی است و سرشار از ویتامین‌ها میباشد ولی این غذا را اول میپزند و بعد در کوره سرخ میکنند در نتیجه تمام مواد غذائی و ویتامین‌های خودرا در اثـر حرارت از دست میدهد و چیز بی‌خاصیت و بی‌ویتامینی میشود .

زیاد پختن آفت شوم تندرستی است

باید همه بدانیم که زیاد پختن غذا یکی‌از آفات شوم برای معدوم‌کردن ویتامین‌هاست و برای کسر وکمبود این ویتامین‌ها که دراثر پختن از بین میروند باید هرروز مقداری سبزی و میوهٔ خام را بخوریم این موضوع هـم جالب توجه است که دکتر گودیونسون شرحی دربارهٔ ویتامین های پیاز خام نوشته و میگوید در آثار یکی‌از دانشمندان عرب خواندم که بزرگترین دریانوردان قرون وسطی در دریاها و اقیانوس‌ها هفته‌ها و ماهها دریا پیمـائی میکردند و اغلب غذای تازهٔ بآنها نمیرسید ولی چون همیشه مقداری پیاز خام میخوردند هیچوقت دچار کمبود ویتامین و امراض ناشیه از آن نمیشدند زیرا پیاز مقدار زیادی از ویتامین‌ها را مدتها در خود ذخیره میکند واین موضوع ثابت میکند که غریزهٔ فطری قبل از علم و دانش راه را همه‌ار میکند و بعدها میتوانند بفهمندکه چ ا و بچه علت طبیعت انسان به بعضی از چیزها متمایل میشود .

مقایسهٔ بدن انسان با موتور

برای اینکه عما، عناصر مخصوصی‌که درغذاها وجود دارد در بدن بخوبی مجسم شود و اهمیت آن محسوس‌گردد ما همانطور که دکتر شرمن بدن انسان را با یك موتورمقایسه کرده است مقایسه میکنیم و میگوئیم

مواد سفیده‌ای و آلبومین دراغذیه بمنزله مواد سازنده بدن هستند که بمثابه همان فلزاتی میباشند که قسمت فلزی موتور را بوجود میآورند .

مواد نشاسته یا هیدرات دوکربن درحکم کوربوران یا مواد سوختی بدن ما هستند املاح معدنی در حکم مواد روغن دهنده به موتور میباشند .

وویتامین ها در حکم باطری و شمع‌های‌موتور میباشند که آنرا روشن میکنند .

فراموش نکنیم که هریك از این مواد برای کارمنظم موتور لازم میباشند و بعلاوه باید به نسبت معین به‌موتور وارد شوند تا موتور بتواند مدتهای طولانی با نظم واستحکام کار کند .

موتور بدن ما هم همین‌طور است و باید غذای‌مابه‌نسبت معینی بآن داده شود تا بتواند بخوبی‌کارکند .

رژیم غذائی راگناربرگ

برای اینکه اصول و قواعد ثابتی را در تغذیه‌دردسترس خوانندگان بگذاریم رژیم غذائی **دکتر راگناربرگ** که از پزشکان معروف در علم تغـذیه است و دکتر **گیلوردهاوزر** نیز مدتی با او همکاری کرده است دراینجا نقل ویادآوری میکنیم رژیم غذائی دکتر « راگنار برگ » براین اصل بنانهاده شده است که هرکس میتواندغذای خود را ازموادی که تعیین میشود برحسب ذوق و سلیقه خود انتخاب‌کند در اینجا لازم است یادآوری کنیم کـه تغـذیه باید از مواد نباتی تازه یعنی سبزیها و میوه‌ها و گردو و بادام و بعد از شیر و تخم‌مرغ ترکیب‌گردد .

نان تجملی یعنی نانی که از آرد سفید و نرم تهیه میشود باید بمقدار خیلی کم و محدود مصرف شود زیرا چنین نانی عاری از سللولز است و این سللولز با حرکت مکانیکی خود حرکت دودی غذا را در معده آسان میسازد بعلاوه‌نان سفید برعکس نان کامل دارای جوانه گندم نیست هرچند پختن ، بسیاری از مواد اغذیه را معدوم میکند

بنابراین بهتراست همیشه بجای نان سفید و بی‌خاصیت نان کامل یا سیاه را مصرف‌کنیم .

کسانیکه میخواهند سلامتی خود را حفظ کرده و در رشد قد و اندام خود توفیق یابند باید از مصرف مواد مایع بیفایده خودداری کنند .

رژیم غذائی کامل از مواد نباتی باید ترکیب شود

یك رژیم غذائی که قسمت اعظم آن از مواد نباتی تشکیل‌گردد باندازه کافی برای بدن دارای مایعات‌است.

از افراط درمصرف نمك طباخی باید جداً خودداری کرد زیرا زیاده‌روی در مصرف نمك رطوبت را در یاخته های بدن نگه میدارد و موجب بعضی از امراض کلیوی و عروق دموی میگردد .

از پنج تا هشت گرم نمك در روز برای غذای هرکس بیش‌از اینکه کافی باشد برای احتیاجات بدن و خوش‌آمد ذائقه ما زیاد هم هست .

برعکس آنچه میگویند سیب‌زمینی بخارپز یا تنوری وقتی باندازه معتدل مصرف گردد شخص را چاق نمیکند مگراینکه‌سیب‌زمینی سرخ‌کرده در روغن مصرف شود . ما به اشخاص چاق و لاغر توصیه میکنیم که زیاد سبزی و میوه مصرف‌کنند اشخاص لاغر علاوه‌بر سبزی و میوه باید مواد شیری و غذاهائی که از شیر ساخته شده مصرف کنند شیری که زیاد چربی داشته باشد مثل سایر چربیها در بدن جمع شده و عمل طبیعی اعضاء بدن را مختل میسازد مقدار مصرف چربی برحسب شخص و قدرت بدنی او فرق میکند ولی بطور کلی برای اشخاص بزرگ‌سال که کار متوسطی انجام میدهند در هر بیست و چهار ساعت شصت گرم چربی کافی است .

از زیاده‌روی در مصرف مواد سفیده‌ای باید حذر کرد

هرکس باید از زیادروی درمصرف مواد سفیده‌ای (آلبومین) حذرکند زیرا بدن ما بیش از اندازه لازم و

معین از آن مواد را نمیتواند تغییر شکل دهد و درنتیجه این اشتباه بزرگی است که برای چاق شدن بیش‌از اندازه لازم مواد سفیده‌ای مصرف کنیم . قدرت ثبوت آلبومین در بدن ما ضعیف است و هضم و جذب آنهم بی‌اندازه متغیر وبی‌ثبات میباشد .

مواد سفیده‌ای برعکس چربیها که در بدن برای‌مدتهای طولانی برای رفع کمبود آن ذخیره میگردد کمتر میتواند بحال ذخیره درآید .

ولی دراین مورد هم میتوان استثنائی قائل شد و آن در دوره رشد است که برای تکمیل و توسعه اندام‌های مختلف بدن مواد سفیده‌ای زیادی لازم است بعلاوه در دوره آبستنی و همچنین در دوره‌ای که کارهای سخت طولانی بدنی انجام میدهیم و یا دوره نقاهت را میگذرانیم و یا در مورد معالجهٔ کمبود غذائی بدن ، مصرف زیاد مواد سفیده‌ای لازم است .

اگر در بیرون منزل غذا میخورید از مصرف میوه و سبزی غفلت نکنید

کسانیکه در بیرون ازمنزل غذا میخورند و یا دائما غذای خود را در رستورانها و یا پانسیونهای خانوادگی مصرف‌میکنند اگر ا زمصرف سالاد سبزیهای تازه و یا دسر میوه‌های تازه غفلت کنند خطرات زیادی متوجه سلامت‌آنها خواهد شد .

چاشنی سالاد سبزیهای تازه باید بجای سرکه آب‌لیموی تازه‌باشد و باید در هفته چندبار حتما غذاهای خود را از مواد نباتی و غیـر گوشتی ترتیب دهند تا موجب پیـدایش رستورانهای گیاهخواری شوند .

رستورانهای گیاهخواران

امروز در بیشتر شهرهای بزرگ اروپا و امریکـا رستورانهای مخصوص گیاهخواری دائر شده و مشتریان‌زیادی را میپذیرد دراین رستورانها همه‌نوع غذاهای لذیذ وخوشمزه

با مواد نباتی و شیری و بقولات تهیه میشود و گوشت ومواد گوشتی در آن رستورانها ابـدا مصرف نمیگردد و همچنین اثری از مشروبات الکلی دراینگونه رستورانها بچشم‌نمیخورد مردمی که به سلامت و تندرستی خود علاقه‌مند هستند با اشتیاق تمام به‌این رستورانها هجوم میآورند و شام و ناهار خود را در آنجا مصرف میکنند .

همچنین صبحانه‌ای که ما مصرف میکنیم اغلب ازمواد غذائی غیرمفید و بی‌خاصیت ترکیب میشود باید بجای چای یا قهوه یك لیوان آب میوه‌های تازه فصل را مصرف کرد و بجای نان سفید چندبرش نان سیاه و یا کامل را با عسل تربچه ، پنیر ، ماست برحسب فصول سال انتخاب نمود .

از پیاز خام غافل نشوید

کسانیکه بتوانند پیاز خام را با غذای خود مصرف کنند علاوه‌براینکه ماده غذائی کاملی را مصرف میکنند غذای خود را نیز با خوردن پیاز خام متنوع و لذیذ خواهند کرد .

برای صبحانه میتوان جوپخته (کواکر) را بادمکردهٔ گیاهان طبی مصرف کرد و یا یك‌لیوان شیر با میوه‌های فصل مصرف‌نمود .

کسانیکه نمیتوانند برای صبحانه خود واقعا از مصرف قهوه یا چای بگذرند میتوانند بجای قهوه معمولی قهوهٔ دکافئینه یا قهوه‌ای که از جو درست شده و بجای چای ـ چای را با شیر مخلوط‌کرده و بخورند .

بجای میوه‌های تازه میتـوان میوه‌های خشك را مصرف‌کرد .

صبحانه‌ای که برای همه بسیار عالی و ممتاز است. صبحانه‌ای است‌که ترکیب میشود از یك پرتقال و یك سیب درختی و یك موز که باید تکه‌تکه شود و باهم مخلوط گردد و باندازه کافی با عسل و یا شکر شیرین‌شود.

یك صبحانه ساده و ارزان

یك‌صبحانه ساده و ارزان دیگری که تهیه آن برای همه مقدور است عبارت است از چند گردو و بادام بامقداری کشمش و چند انجیر خشگ .

این صبحانه ساده را میتوانید باین ترتیب متنوع کنید :

یك تخم مرغ را درآب بجوشانید تا سفت شود روی یك برش نان کامل کمی‌کره و تخم‌مرغ را برش‌برش کنید و روی نان بگذارید و با کمی کرفس خام مصرف‌کنید.

کسانیکه میخواهند بعداز صبحانه بعنوان چاشت‌چیزی بخورند میتوانند یك لیوان ماست یا کمی میوه مصرف کنند .

کسانیکه کارهای دستی انجام میدهند باید صبحانه‌خود را از سیب‌زمینی بخارپز یا تنوری ، سبزیها ، عسل ، شیر ، نان کامل ، هویج ، سالاد سبزیهای خام ، خرما ، کشمش و گردو انتخاب کنند .

برای این اشخاص شوکولات و کاکائو اجازه داده‌شده است ولی بهتر است بجای آن آب‌میوه و دمکرده گیاهان معطر را مصرف‌کنند .

شیراز نوشابه‌های ایده‌آلی نه‌تنها برای بچه‌ها بلکه برای بزرگ‌سالان هم میباشد .

گوشت ، ماهی ، تخم‌مرغ و حبوبات و بقولات از غذاهائی‌هستند که دارای مواد آلبومینی میباشند.

کره ، گردو ، روغن‌های نباتی مایع دارای مواد چربی میباشند .

غذای پرویتامین

غذاهائی که دارای ویتامین‌های زیادی هستندعبارتند از سبزیهای تازه مثل کاهو ، اسفناج ، گوجه‌فرنگی و میوه هائی مثل پرتقال ، لیموی ترش و شیرین ، گلابی ، سیب درختی و بعلاوه شیر ، کره ، روغن کبد ماهی مورو .

همیشه در نظر داشته باشید که از چیزهائی مثل مشروبات آلکلی ، سیگار و دخانیات ، افراط در نمك ، فلفل ، خردل ، پنیرهای کهنه و مانده ، گوشت‌های مانده و کنسروشده ، گوشت شکار ، قهوه و چای و نوشابه‌های رنگارنگ غیرالکلی کاملا دوری‌کنیم . و همچنین باید مصرف ادویه ، گوشت ، آش و آبگوشت ، نان سفید ، شوکلات ، مواد آردی و خمیرهای غذائی مثل اسپاگتی ، رامحدود ساخت سیب‌زمینی غذائی مطبوع وارزان‌قیمت و مورد قبول عامه است بشرطی که با بخار و یا در تنور پخته شود که در چنین صورتی ارزش غذائی آن هم زیاد میشود .

سیب‌زمینی غذای کاملی است

سیب‌زمینی دارای خاصیت قلیائی کننده خون است و بعلاوه دارای آلبومین و هیدرات دوکربن ، آهك و املاح دیگر معدنی‌است‌که در پوست‌آن جمع شده بهمین‌علت است‌که حتی‌الامکان باید سیب‌زمینی را پوست نکند و با پوست پخت وخورد .

همینطور وقتی بخواهند سیب‌زمینی سرخ کرده درست کنند میتوانند سیب‌زمینی را پوست نکنند و سرخ کنند بهترین طریقه پختن سیب‌زمینی اینست که آنرا در خاکستر داغ آتش و یا با بخار بپزند .

سیب‌زمینی دارای مقداری ویتامین ث است که آن ویتامین بعداز گردآوری محصول و حتی پختن در تنور و یا با بخار کمبودی پیدا نمیکند .

آلبومین یا مواد سفیده‌ای که در سیب‌زمینی وجود دارد مساوی با مقدار آلبومینی است که در تخم‌مرغ و شیر وجود دارد .

فایده شیر

شیر هم غذائی است‌که دارای خاصیت قلیائی کننده است و ازاین جهت هیچ چیز جای آنرا نمیگیرد .

ماست‌که از شیر درست میشود بعلت مقدار زیادی آسید لاکتیك‌که در خود دارد ارزش معالجه را دارد و گاهی بجای دوا میتوان بکار برد .

شیر ماده گاوهائی که با یونجه تازه تغذیه کنند دارای مقدار زیادی ویتامین‌ها است و بعلاوه سرشار از موادآلبومین (سفیده‌ای) میباشد .

شیرهائی‌که بطریق استرلیزه تهیه میشود دارای‌ویتامین های آ و ب میباشد و بدون هیچ دست‌کاری کردن دیگری میتوان همانطور که هست مصرف‌کرد .

پاستوریزه کردن شیر

پاستوریزه کردن شیرکه در کارخانه‌های تهیه شیر پاستوریزه در بسیاری از شهرها فراهم میگردد باین ترتیب عمل میشود که شیر را مدت سی دقیقه با ٦٥ تا ٧٠ درجه حرارت میدهند .

شیری که پاستوریزه نشده است باید چند دقیقه آنرا جوشانید و بعد مصرف‌کرد . خامه و سرشیری که از شیر تهیه میشود برعکس خود شیر دارای خاصیت آسیدی است و از جهت مواد چربی‌بی‌اندازه سرشار است.

وبعلاوه از جهت مقدار زیادی ویتامین‌ها که دارا میباشد بی‌اندازه مغذی است ازاین جهت باید خامه را مصرف کرد ولی در مصرف آن افراط و زیاده‌روی نکرد .

ویتامین آ درمقابل حرارت مقاومت میکند

ویتامین‌آ برای رشد بدن و نگه‌داشتن تعادل وزن بدن بی‌اندازه مهم است مخصوصا وقتی‌که همراه ویتامین (ب) مصرف گردد .

این نکته نیز مهم است که ویتامین آ در حرارت صد درجه از بین نمیرود مگراینکه این حرارت بمدت طولانی داده شود که دراین صورت کم‌کم خاصیت ویتامینی آن از دست میرود .

طبق یك طریقهٔ جدید این ویتامیـــن را به تنهائی تهیه

کرده‌اندکه فقط وقتی تنهاشده ماده‌ای‌برنگ نارنجی‌شده‌است.

از بسیاری از سبزیهای سبز ماده اصلی ویتامین‌آ را استخراج کرده‌اند که بنام (او ــ و ویتامین) نامیده‌میشود این ماده بعدا در بدن ما تغییر شکل یافته و بشکل ویتامین ا درمیآید .

ویتامین آ را بحالت طبیعی در غذاهای زیر میتوان پیدا کرد :

۱ــ کره ۲ــ تخم‌مرغ ۳ــ شیرکامل ٤ــ خامه ٥ــ اسفناج ٦ــ پرتقال ۷ــ لیموترش و شیرین ۸ــ هویج خام ۹ــ گوجه‌فرنگی ۱۰ــ کاهو ۱۱ــ سیب‌زمینی .

ویتامین آ تقریبا درتمام سبزیهای تازه باستثنای کلم ، مارچوبه ، قارچ و انگور وجود دارد .

ویتامین آ تقریبا در تمام مواد چربی حل میشود .

ویتامین (ب) که بآن اشاره کردیم عمل موثری در سیستم غددی و درنتیجه در رشد بدن ما تاثیر دارد وهم‌چنین درمبادله قند و تسهیل اعمال پوست تاثیر میکند .

ویتامین‌ب برای معالجه لاغری وهم‌چنین‌رفع‌بی‌اشتهائی مزایای بیشماری دارد .

هم‌چنین کودکانی که دراثر امراض مزمن دچار فقر خون شده‌اند اگر باندازه کافی ویتامین ب مصرف کنندخون آنها از نظر کمیت و کیفیت غنی خواهد شد .

ویتامین ب درسال ۱۸۷۹ بوسیله یك پزشگ هلندی بنام ایکمن کشف گردید وپزشگ نامبرده این ویتامین را برعلیه بیماری کشنده «بربری» بکار برد و نتیجه موفقیت‌آمیزی بدست آورد .

ویتامین ب در حرارت زیاد از بین میرود .

ویتامین ب را در غلات مختلف مینوان پیدا کرد در نان سفید آثار ضعیفی از آن یافت میشود ولی در برنج پوست‌کنده سفید هیچ اثری از ویتامین ب را نمیتوان‌یافت و حال‌آنکه پوست برنج سرشار از ویتامین‌است.

ویتامین ب در اسفناج ، شلغم ، هویج ، سیب‌زمینی ، پیاز و هم‌چنین در جو وجود دارد .

ویتامین «ث» ــ غذائی که عاری از ویتامین ث باشد و ما مدام آنرا مصرف کنیم دچار بیماری اسکوربوت خواهیم شد .

یکی از بیماریهای عفونی که شباهت زیاد به‌بیماری اسکوربوت دارد و اغلب بچه‌هائی‌که منحصرا با شیرجوشیده درحرارت زیاد تغذیه میشوند بآن مبتلا میگردند بیماری مولربارلو میباشد .

نظربااینکه ویتامین ث تقریبا در تمام سبزیهای تازه ، میوه‌های خام و شیرتازه وجود دارد و دریانوردانی که سابقا به مسافرت میرفتند ماهها از مصرف این اغذیه محروم میشدند به‌بیماری اسکوربوت‌که دراثر فقدان ویتامین ث در غذا بوجود میآید مبتلامیگردیدند زیرا غذای این دریانوردان در طی هفته‌ها و ماههای طولانی از حبوبات و میوه‌های خشک و اغذیه کنسرو شده در قوطی بوجود میآمد و تمام این اغذیه ویتامین ث را نداشتند .

این موضوع را هم باید یادآوری کنیم که ویتامین ث درمقدار حرارت‌های زیاد حساس است و از بین میرود و فقط سیب‌زمینی پوست نکنده اگر با بخار و یا در تنور پخته شود ویتامین ث خود را از دست نخواهد داد .

ویتامین د ــ ویتامین د که ضد راشی‌تیسم نیز خوانده شده است اثر بسیار مهمی در رشد بدن دارد .

بطوریکه میدانید راشی‌تیسم بیماری استخوانها و دندانهاست که درنتیجه عدم تعادل در مبادله املاح معدنی‌بدن و فقدان ویتامین د بوجود میآید .

این مادهٔ اینقدر لازم برای بدن در غذاهائی مثل : شیر ، کره ، تخم‌مرغ ، روغن کبد ماهی مورو ، روغن زیتون ، موز، اسفناج خام و در بعضی از انواع قارچهای خوراکی پیدا میشود .

ویتامین د وقتی وارد بدن ما شد اثر کامل خود را وقتی بظهور میرساند که اشعه ماوراء بنفش نور خورشید بر بدن ما بتابد .

بعلاوه ویتامین د جذب منظم کلسیم را دراستخوانهای

ما تسهیل میکند .

همه میدانند که ویتامین‌های زیاد دیگری هست که ما در اینجا ذکری ازآنها نمیکنیم و فقط این را میگوئیم که در زمینه جستجو و بررسی ویتامین‌ها مطالعات و تحقیقات علمی عظیمی وجود دارد که روز بروز بر توسعه آن افزوده میشود و هر روز گام تازه‌ای برداشته شده و چیز تازه‌ای کشف میگردد که موجب خوشبختی جامعه بشری میشود .

دکتر **راگنار برگ** تحقیق مهمی درباره ویتامین‌ها کرده و عقیده دارد ویتامین‌ها وقتی عمل مهم خود را توسعه میدهند که در بدنی وارد شوند که خون آن بدن قلیائی باشد تا بتوانند در چنین محیطی به رشد و نمو دستگاه بدن ما کمك کنند و چنین وضعی وقتی پیدا میشود که ما اغذیه خود را از موادی انتخاب کنیم که خاصیت قلیائی کننده خون را دارند .

برای توجه خوانندگان ، صورت اغذیه‌ای که دارای خاصیت قلیائی کننده خون هستند دراینجا نقل میکنیم ــ وزنی که دراین اغذیه تعیین شده برای صد گرم از آن‌مواد میباشد و بعداز ذکر این صورت ما صورت دیگری میآوریم که دارای خاصیت آسیدکننده خون هستند :

غذاهائی که خاصیت قلیائی‌کننده دارند :

صد گرم خیار	۳۱٫۸۰
صد گرم انجیر	۲۷٫۸۱
صدگرم کاهو	۱۴٫۱۲
صدگرم آلوی خشك	۱۵٫۰۰
صد گرم اسفناج	۱۳٫۰۰
صدگرم لوبیای سبز	۱۰٫۱۵
صد گرم هویج	۹٫۴۵

پرتقال و نارنج ، سیب درختی ، زردآلو ، گلابی ، توت فرنگی ، انگور فرنگی ، گیلاس و آلبالو ، هلو ، ریواس ، انگور ، خرما ، گل کلم ، نخود سبز ، کلم‌پیچ ، سیب‌زمینی ، مارچوبه ، شیر هم از غذاهائی هستند که خاصیت قلیائی کنندهٔ خون را دارا میباشند .

غذاهائی که خاصیت آسیدکنندهٔ خون را دارند :

صدگرم گوشت غاز . . . . . ۲٤٫۵۰
صدگرم گوشت گاو . . . . . ۳۷٫۲۹
صدگرم گوشت جوجه . . . . . ۲٤٫۳۲
صدگرم گوشت گوساله . . . . . ۲۲٫۹۳
صدگرم تخم‌مرغ . . . . . ۲۲٫۲۳
صدگرم پنیر . . . . . ۱۹٫۷۹
صدگرم ماهی دریا . . . . . ۱۹٫۵۲

هم‌چنین غذاهائی مثل لوبیای سفید ، کره ، نخود خشگ ، کنجاله غذائی غلات ، ماهی‌آزاد ، عدس ، خمیرهای غذائی مثل‌اسپاگتی ، پنیر، برنج، کلم دگمه‌ای، گوشت وچربی‌خوك، پیه‌خوك ، گردو ، بیسکویت خاصیت‌آسیدکنندهٔخون‌رادارند.

صورت اغذیه‌ای که در بالا ذکر کردیم بر سبیل مثال بود زیرا ممکن نیست تمام اغذیه را از این جهت دراینجا نقل کنیم من دراینجا این نکته را اضافه میکنم که سوسیسون های خشگ بدترین غذاها هستند و هرکس به سلامتی خود علاقه‌مند است باید جداً از مصرف آن خودداری کند.

رژیم غذائی ما باید طوری ترتیب داده شود که باندازه کافی از غذاهای قلیائی کننده خون در آن باشد و هم‌چنین ما اعلام نمیکنیم که باید از مصرف غذاهائی‌که دارای‌خاصیت آسیدکننده خون هستند بکلی خودداری کنیم .

من امیدوارم که بسیاری از خانمهای خانه‌دار از الهامات این‌کتاب برای تامین و حفظ سلامتی خانواده خود استفاده خواهند کرد .

و درمدت زمان کمی پس‌از مصرف غذاهائی که ما در این کتاب توصیه کردیم و با متدهای آشپزی بهداشتی آنرا تهیه خواهندکرد خواهند دید که از نظر صرفه‌جوئی در تهیه و پختن اغذیه نیز بهره فراوانی برده‌اند .

هضم غذا

درباب هضم غذاها اصول زیادی وجود دارد ونظریات مختلفی اظهار شده است‌که باید آن اصول را درنظر گرفت

و طبق آن نظریات عمل کرد تا قوه هاضمه کاملی بدست‌آورد اگر شما به‌سوءهاضمه مبتلا هستید و از آن رنج میبرید مسلم است‌که برای رفع آن به داروهای مختلف شیمیائی متوسل شده‌اید و ملاحظه کرده‌اید که در آغاز بهبودی مختصر یافته‌اید ولی بعد رفته رفته که معده و روده‌های شما بآن داروها عادت‌کرده بیماری شما مثل اول شده و فرقی نکرده است علت‌آن اینست که معده و روده‌ها عادت کرده ورفته‌رفته تنبل شده است و دراثر این تنبلی حالت سوءهضم بجای‌اینکه خوب شود بدتر شده است همین موضوع برای تنقیه مصداق دارد و شما باید تنقیه را کاملا محدود کرده و در موقع لازم و ضروری از آن استفاده کنید .

این نکته را هم باید دراینجا نقل و یادآوری کنیم که یبوست و خشکی مزاج علت بسیاری از بیماریهاست و لازم نیست که دراینجا تذکر بدهیم که این بیماری چه عواقب خطرناکی را برای سلامتی ما دارد ولی کسانیکه طبق اصول بهداشتی غذای خود را تهیه و مصرف‌کنند به‌یبوست مبتلا نخواهند شد زیرا اشخاصی‌که‌غذای خود را ازمیوه‌وسبزیهای تازه تهیه کرده ومصرف نموده‌اند کمتر و بندرت از سوءهضم و عوارض آن شکایت‌کرده‌اند .

کسانیکه مبتلا به‌یبوست‌هستند باید از دمکرده‌وجوشانده گلها وگیاهان شفابخش استفاده کنند همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که یبوست دشمن سلامت و رشد روح‌وجسم ماست .

زمان لازم برای هضم غذاهای ساده

دو ساعت : برای هضم تخم‌مرغ زده ، میوه‌های پخته ، برنج‌خیلی پخته ، لوبیا ، نخود سبز ، کرفس ، اسفناج .

سه ساعت : برای هضم شیرتازه . تخم‌مرغ خام ، انواع فرنی‌ها . سیب‌زمینی تنوری بیسکویت بطورکلی ، هویج ، شلغم ، کاهو ، ترب .

چهارساعت : برای‌هضم تخم‌مرغ سفت، گوشت‌بی‌چربی، گوشت‌شکار ، کلم بطورکلی .

پنج‌ساعت : برای هضم گوشتهای چرب پخته ، گردو ، کشمش ، بادام ، قارچ ، حبوبات و بقولات .

شش ساعت : برای هضم ماهی ساردین ، ماهی‌خاویار (اوزون‌برون) ، کباب غاز .

غذاهای مولد زیبائی (۱)

خانمها بسلامتی و زیبائی خود علاقه دارند و بیشتر زنان میدانند چه غذاهائی را بخورند تا لاغر شوند .

اگر آنها خودشان از یك رژیم لاغری پیروی‌نکرده‌اند دیده‌اندکه رفقایشان با پیروی از یك رژیم مناسب ، لاغر و خوش‌اندام شده‌اند .

کسانیکه میگویند غذا درتناسب اندام و هیکل تاثیری ندارد مثل اینست که بگویند آب فقط یك مصرف دارد و آنهم برای حمام گرفتن است .

من باید اعتراف کنم که درسال ۱۹۲۲ وقتی شروع به‌کار کردم و دوره‌های پرهیز را برای دیگران توصیه و تجویز کردم از خواص زیباکننده بعضی از غذاها چیزی نمیدانستم و بی‌اطلاع بودم .

در این زمان من فقط به سلامت و تندرستی علاقه داشتم .

درحقیقت درسایه یك رژیم غذائی بود که سل پهلوی من شفا یافت و من میخواستم که تمام مردم این را بدانند ، کنفرانس‌ها و سخنرانیهای زیادی درامریکا ایرادکردم .

کتابها نوشتم ، مقالات بسیاری تهیه کردم که در مجله (غذاها و سلامتی شما) بچاپ رسید .

من یك گفتار رادیوئی و کمی‌بعد یك برنامه برای تلویزیون تهیه کردم و معتقدم که درنتیجه فعالیت‌های گذشته من ، امریکائیها به‌اهمیت غذا درسلامت جسم پی‌بردند و این اولین موفقیت و کامیابی من بود .

پس‌از آن تصمیم به‌مسافرت گرفتم و بهمین منظور در

---

(۱) از دکتر گیلوردهاوزر غذاشناس نامی جهان

اروپا سخنرانی کردم و در طی سخنرانیها پی بردم که‌سالون های سخنرانی باندازه کافی وسیع نبودند تا تمام جمعیت ه مردمی‌که به‌مسائل پرهیزهای بهداشتی علاقه‌مند هستند درآن جا بگیرند . دراینوقت بود که من کشفی کردم و آن کشف این بود که در پاریس یا سان‌فرانسیسکو ، در برلن یا لندن هزاران خانم ، ازنتایج مفیدی‌که با گرفتن رژیم‌های من گرفته بودند بمن تبریك میگفتند و همه بیك زبان نه‌اینکه سلامتی خود بلکه برای اینکه زیبائی ظاهری خود را بدست آورده‌اند خوشحال بودند .

بارها و به زبانهای مختلف شنیده‌ام که بمن‌گفته‌اند :

« پوست من نرم و تازه شده و دیگر مثل پیش خشك نمیشود . »

«موهای من براق شده‌اند ودیگر نمیریزند . »

« من از وقتی پیرو مکتب شما شده‌ام کرم‌خوردگی »

« دندان ندارم پیش‌ازآن‌برای معالجه بدکتر دندانسازمرتب»

« مراجعه میکردم‌بااینکه دکتر ماهری بود بزحمت‌میتوانست»

«مرا معالجه کند . »

همه آنها این را اضافه میکردندکه : « از هرجهت خود را بهتر می‌بینم . »

بالاخره درسال ۱۹۳۸ ، «آنادلافیلد» بعد از اینکه در یکی‌از کنفرانس‌های من در نیویورك شرکت جست از من تقاضاکرد که برنامه‌ای مخصوص رژیم‌های زیبائی تهیه‌کرده و درمعالجات زنانی که در مزرعه زیبائی الیزابت آردن تحت معالجه قرار گرفته بودند نظارت‌کنم .

من از این فرصت استفاده کردم و فورا این تقاضا را پذیرفته و نظارت مزرعه زیبائی الیزابت آردن را بعهده گرفتم و شخصا نتایج غذاهای مولد زیبائی را درباره زنان ثروتمندی که هفته‌ای سیصد تا ششصد دلار درآنجا خرج میکردند بچشم دیدم .

من باید بگویم که مزرعه زیبائی الیزابت آردن در ماین موفقیت عظیمی بدست آورده و همه‌جا مشهور شد بطوریکه میس آردن دومین مزرعه زیبائی را در ایالت

آریزونا تاسیس کرد و خانم **آیزن‌هاور** از کسانی‌بود که باین مزرعه زیبائی دعوت شد .

از آن تاریخ ببعد ، روز بروز براهمیت مزارع زیبائی افزوده گردید تاجائیکه امروز در بیشتر کشورهای دنیا این مزارع زیبائی تاسیس و بکار مشغول است .

غذاهای مولد زیبائی شما را گول نمیزنند .

زیبائی از کجا پیدا میشود ؟

این سئوال جالبی است که هر جا میروم خواه در اروپا باشد یا در امریکای جنوبی مکرر از من میپرسند و سئوال میکنند و من در این سئوالات دلائل تازه‌ای میبینم که از معتقدات من پشتیبانی میکند و بمن مدلل میسازد که موجودات زیبای انسانی درآزادی وسادگی بزرگ میشوند و زیبائی خود را بکمك آفتاب ، هوا ، آب و غذاهای طبیعی تصفیه نشده گسترش میدهند .

سربرت ماك کاریسون پزشگ معروف انگلیسی است که صحت عقیده مرا بهثبوت رسانید .

ماك کاریسون وقتی از یك کشور کوچك واقع در انتهای شمالی هندوستان که محل سکونت «هونزاها» میباشد بهلندن برگشت در کتاب خود نوشت که هونزاها بیش از بیست‌هزار نفر نمیباشند ولی همه آنها بطور کامل سلامت و زیبا هستند .

مردان هونزائی قوی ، چابك ، باریك اندام و بلندقد میباشند و هیچیك از آنها کمتر از یك متر و نود سانتیمتر قد ندارند .

زنان هونزاها کوچك اندام و دارای پوستی طلائی رنگ و دندانهای بی‌اندازه سفید و موهائی سیاه‌رنگ هستند و هیچوقت بیمار نمیشوند و از دردهائی که در اجتماعات جدید متمدن **ما وجود دارد خبر ندارند .**

چرا طبیعت اینقدر نسبت بهونزاها باسخاوت شده است ؟ چرا هونزاها مدت درازی با تندرستی کامل زندگی میکنند؟ و چرا مخصوصا آنها اینقدر زیبا هستند ؟

سرزمین دوردست هونزاها ، زمینی است که کوههای سربلند آنرا احاطه کرده و تقریبا تنها جائی است در دنیا که تجدد و علم درآن رخنه نیافته است هونزاها ، غذاهای خود را تصفیه نمیکنند ، آنها را رنگ نمیزنند و سفید نمیکنند .

محصولات کشاورزی آنها در زمینی میروید که خاك آن طبیعة حاصلخیز است و هیچوقت این محصولات قبل‌از مصرف مورد خرابکاری قرار نمیگیرد . بسته‌بندی و جعبه کردن این اغذیه سبب این نمیشود که قسمتی از پروتئین‌ها. روغن‌های نباتی مایع ، ویتامین‌ها و املاح معدنی آن گرفته شود .

پوست سبزیها و میوه‌ها را نمیگیرند **اغذیه را زیاد نمی‌جوشانند درنتیجه چیزی از مواد غذائی آن کم‌نمیشود.**

آقای **دکتر وستون پرایس** که دندان پزشکی در شهر کلیواند در امریکا بود مطب دندان‌پزشکی خود را بست و در دور دنیا به گردش پرداخت تا به‌بیند علت اینکه دهانهای آسیب‌دیده و دندانهای خراب زیاد است چیست وقتی او گردش دور دنیا را تمام کرد و بامریکا برگشت اعلام کرد که تنها اشخاصی که غذاهای ساده و تصفیه نشده را میخورند قیافه‌های زیبا و هیکل‌های متناسب دارند .

استخوانهای صورت این اشخاص پهن . چشمهایشان دور از هم و گونه‌های آنها بلند و کاملا برآمده است .

قسمت پائین صورت آنها کاملا پهن است و فك‌هایشان باندازه کافی برای درآمدن دندانها بدون اینکه روی هم سوار شوند جا دارد . چانه آنها قوی و پهن است و هیچوقت خمیده نمیشود .

وصف مردمی را که دکتر پرایس تصویر آنها راکشیده است باید توجه و دقت آرایشگران هولیوود را بخود جلب کند : چشمهای دور از هم ، گونه‌های برآمده ، دهان قشنگ ، دندانهای محکم و سفید و یك چانه قوی : (طبیعت، غذای ساده وسالم این نتایج گرانبها را به‌بار آورده است).

شما هم میتوانید تصویرهای دکتر پرایس را به‌بینید

برای دیدن این عکس‌ها به‌آکادمی امریکائی رژیم‌های‌عملی در لوس‌آنجلس کالیفرنی مراجعه و مکاتبه‌کنید .

یك باغبان برای بدست آوردن زیباترین گلهـــا چه میکند ؟

او بهترین زمین را انتخاب میکند ، با آزوت آنرا تقویت میکند ، املاح معدنی میدهد خاك برگ میدهد که بهترین کود برای گلهاست .

وقتی یك صاحب مزرعه بخواهد حیوانات علف‌خوار و یا پرندگان خود را از هرحیث تقویت کند تا گوشت آنها از بهترین نوع بشود همین‌کار را میکند .

او حیوانات را با چیزهائی خوراك میدهد که از نظر علمی کاملا بررسی و مطالعه شده است و سرشار از ویتامین‌ها، املاح معدنی ، عناصر مغذی ، دانه‌های گندم و گیاهان میباشد .

زیبائی شما توجهی را لازم دارد که این توجه را شما درباره یك‌گیاه ، یك گاو شیرده یا یك جوجه تازه ازتخم درآمده میکنید .

من فکر میکنم موقع آن فرا رسیده است که انسانها هم مثل حیوانات و گلها بخوبی تغذیه شوند

حالا شما عللی که مرا وادار کرد به ابتکار معالجه زیبائی دست بزنم ، میشناسید .

معالجه زیبائی من برای تمام خانمهائی است‌که نه‌فقط به‌زیبائی علاقه شدیدی دارند و آنرا میخواهند بلکه برای آنهائی هم هست که تصمیم گرفته‌اند آنچه در قوه دارند کاری کنند تا زیبائی را بدست آورند .

معالجه زیبائی یا رژیم آرایشی من بر مبنای غذاهای مولد زیبائی گذاشته شده است زیرا علم تغذیه است که تن را زیبا کرده و مخصوصا گوشه‌های اصلی آن را که عبارت از پوست ، موها ، ناخن‌ها ، دندانها ، هیکل و رفتار و روش است زیبا میسازد .

اساس معالجه زیبائی بر روی سه عنصر اصلی برای

انسان نهاده شده است که من آنرا سه پایه بزرگ نام می‌نهم : مواد سفیده‌ای ، مواد نشاسته‌ای ، چربیها .

شما هرروز این مواد را مصرف میکنید ولی آیا خوب آنرا انتخاب میکنید و بچه نسبتی آنرا میخورید ؟

اختلاف درهمین جاست . وقتی انتخاب نوع این مواد و نسبت و مقدار آن برای زیبائی و سلامتی شما موثر و مهم است شما نباید کورکورانه آنرا انتخاب کنید شما باید از هر جهت دراین‌باره دانا باشید و با علم و دانش مقدار مصرف روزانه خود را ازاین مواد فراهم آورید .

مواد سفیده‌ای جادوی زیبائی هستند

مواد سفیده‌ای یا پروتئین‌ها جادوی زیبائی هستند و تنها این مواد هستند که یك هیکل و وضع‌غرورآمیزی‌بشما خواهند داد .

آری از سر موهای براق شما تا سرانگشت وناخن پاهای شما هر سلولی از بدن شما احتیاج بمواد سفیده‌ای دارد .

از نظر زیست‌شناسی ، حیات انسان وزندگی حیوانات دیگر از مواد سفیده‌ای بوجودمیآید ؛ علم‌الحیات تازه‌ای در شرف تکوین است که بنای آن روی این کشف جدید گذاشته شده است .

آن کشف جدید اینست که هر سلول زنده‌ای از غذا هائی که ما مصرف میکنیم مواد سفیده‌ای میسازد .

این کشف جالب زیست‌شناسی است که بکمك آن رفته رفته ما باسرار مربوط به تندرستی و زیبائی خود پی خواهیم برد .

این کشف در عمل اثری حیرت‌انگیز در زیبائی‌شخصی شما خواهد داشت . هرسلولی از بدن شما تقاضای مواد سفیده‌ای را میکند که بآن حق دارد نه‌تنها از مواد سفیده‌ای که هرچه باشد بلکه از پروتئین‌هائی خواهد خواست که کامل باشند و سرشار از آسیدهای آمینه باشند تا سلولها

از آن مواد سفیده‌ای ، پروتئین‌های مخصوص انسانی را بسازند .

خون شما ، استخوانهای شما ، عضلات شما ، عده‌های شما ، پوست شما ، موهای شما ، ناخن‌های شما ، عناصر سرشار از مواد سفیده‌ای را میطلبند . هرقدر کمتر مواد سفیده‌ای مصرف‌کنید زیبائی شما بیشتر آسیب خواهد دید .

مواد سفیده‌ای مبنای معالجه زیبائی ما را تشکیل‌میدهد زیرا این مواد اساس تندرستی و زیبائی هستند .

شیر : بهرشکلی درآمده باشد ؛ مثل شیر چربی‌گرفته ، ماست ، شیرخشك .

پنیر : انواع پنیر مخصوصا پنیرهای تازه .

تخم : تخم پرندگان حلال‌گوشت مخصوصا تخم‌مرغ .

جگر : گوساله . غاز . گوسفند

گوشت حیوانات‌علف‌خوار : باید بی‌چربی‌باشد (گوشت گه‌ساله و بره را ترجیح دهید) .

ماهی : مخصوصا ماهی‌های دریا که سرشار از « یود » میباشند .

پرندگان : مرغهای بی‌چربی .

این‌مواد کلید معجزه‌داری هستند که شما را به‌زیبائی رهبری میکنند و شما باید در هر غذا حداقل یکی از آنها را بخورید .

چینی‌ها همیشه مقدار کمی گوشت را در سبزی و بقولات میپزند .

مکزیکی‌ها لوبیا را با گوشت‌کوبیده مصرف‌میکنند.

ایتالیائی‌ها در اسپاگتی معروف خود پنیر و سوسی‌که از گوشت تهیه‌شده اضافه میکنند .

در معالجه زیبائی ما ، پروتئین ها مصالحی عالی برای نوساختن بدن ما هستند و ما باین مواد احتیاج داریم تا عضلات را متناسب سازیم ، از چین‌خوردگی پوست گردن و صورت و شل شدن شکم جلوگیری کنیم ، قد و هیکل را موزون ساخته و سینه زیبائی در زنان جوان بسازیم .

زیرا کمبود پروتئین‌ها در رژیمهائی که شما میگیرید

موجب این میشود که هریك از اعضاء بدن زشت و بدریخت شوند .

شما مقدار لازم پروتئین را خود بخود جذب نخواهید کرد مگر اینکه غذائی را که هر روز مصرف میکنید ازلحاظ مقدار لازم پروتئین مورد توجه و دقت خود قرار دهید و صورت غذای خویش را ازاین جهت کامل تهیه‌کنید.

شما به‌نسبت وزنی‌که دارید باید مقدار مصرف پروتئین روزانه خود را بسنجید و تعیین‌کنید .

خانمی‌که هفتاد کیلو وزن دارد باید هر روز هفتادگرم پروتئین مصرف کند. مردی‌که صدکیلو وزن دارد باید صد گرم پروتئین در غذای روزانه خود صرف‌کند .

شما متعجب خواهید شد وقتی بگویم بسیاری از زنان باندازه کافی مواد پروتئین مصرف نمیکنند و همین کمبود پروتئین درغذای آنها سبب میشود که پوست آنها چین و چروك‌خورده و پیریهای زودرس بسراغ آنها بیآید .

من دشمن انواع شیرینی هستم

درتمدن پرکار و پرهیجان کنونی ، چیزی‌که خیلی اهمیت دارد اینست‌که ما دائما انرژی خود را بکاراندازیم.

بدن شما میتواند پروتئین‌هائی راکه ما از آن صحبت کردیم تبدیل به انرژی کند ولی یك انسان متوسط باید نزدیك به‌چهار لیور که معادل دو کیلوست در هر روزگوشت مصرف‌کند تا انرژی لازم را که از خواب و استراحت بدست میآورد تحصیل‌کند هم‌چنین اگر کار بدنی سختی را انجام دهد به دو برابر این مقدار گوشت احتیاج دارد بهمین‌جهت است‌که اسکیموها مقدار زیادی گوشت و چربی را میخورند ولی بسیاری از ما مثل اسکیموها کارهای سخت بدنی انجام نمیدهیم و بهتر است که ما این انرژی را از چیزهای‌ارزان قیمتی از خانواده هیدرات دوکاربونها . نشاسته‌ها و قندها بدست آوریم .

خوب باین موضوع توجه کنیم‌که من از نشاسته و

قندهائی صحبت میکنم که طبیعت بما ارزانی میدارد ومقصود من نشاسته و قندهائی نیست که عناصرسالم زیباکننده آن‌ازبین رفته است .

من همیشه از ته قلب دشمن انواع شیرینی هستم و خواهم بود زیرا این شیرینی‌ها برای ما هیچیك از مواد تندرستی و زیبائی را در بر ندارند و بهیچوجه آن انرژی که انتظار دارید فراهم نمیآورند و برعکس بسیاری ازآنها اعمال بدن شما را سست وکند میکنند . بعلاوه این شیرینی‌ها چون فاقد ویتامین هستند برای متابولیسم خودشان احتیاج به ذخیره ویتامین‌های گرانبهای بدن شما دارند و آنرا بمصرف میرسانند و بالاخره بدون هیچ شرم و حیا و ترحمی اینها روی هیکل شما ، چانه و کفل‌های شما جمع‌شده وآنرا بدریخت و زشت میسازند .

من معتقدم که قسمت عمده مشکل وزن بدن شمابستگی به‌این غذاهای متعدد خالی از ویتامین دارد که بدن انسانی نمیتواند آنرا بکار برد .

ازطرف دیگر غذاهای ممتازی که سرشار از ویتامین و املاح معدنی است بین خوراکهای نشاسته‌ای و قندی‌وجود دارد که بدن شمابخوبی آنرا هضم و جذب میکند.

این غذاها انرژی فوری که بآن احتیاج دارید بشما خواهند داد و سهم خود را در ایجاد ونگه‌داری زیبائی شما ادا خواهند کرد شما نشاسته و قند را در غلات ، نان کامل ، سبزیهای غده‌ای مثل سیب‌زمینی ، میوه‌های شیرین و آب سبزیها که قندهای زیبائی هستند پیدا خواهید کرد .

از قندهای طبیعی و مولد انرژی که طبیعت بما ارزانی داشته باید عسل ، ملاس سیاه ، قندقهوه‌ای و تصفیه نشده نیشکر که بنام شکر سرخ معروف است و همچنین قند میوه‌های خشك مثل توت درختی ، برگه زردآلو ، انجیر ، خرما ، کشمش را نام ببریم .

با معالجه زیبائی شما میتوانید برای همیشه مخارج خرید انواع شیرینی را از بودجه زیبائی خود حذف کنید بطور دقیق حساب شده است که درامریکا ، اکنون هرنفر

در سال بیش از هیجده لیور شیرینی مصرف میکند نوشابه های شیرین مثل (کولا) هیچ جائی را در رژیمی که خوردن برای زیباشدن است نگرفته‌اند و چنین نوشابه‌هائی فایده‌ای جز ضرر ندارند .

این فرآورده‌های شیرین تصفیه شده از منابع کسالت هستند و درحقیقت آنها هیچگونه ویتامین یا املاح معدنی را در خود ندارند و برای هضم و تبدیل آنها به انرژی تنها کاری که بدن میکنداینست که ویتامین‌ها ی(ب) غذاهای دیگری را که مصرف‌کرده‌اید بقرض‌بگیرد . شیرینی‌ها با ظاهر فریبنده خود بشما این تصور را میدهد که خیال‌کنید مغذی هستند ولی درحقیقت غذای بدن شما را میدزدند. وقتی شما ، هشیرین‌کردن غذای خود احتیاج یافتید آنرا با عسل شیرین کنید شما تعجب خواهید کرد که عسل چقدر خوب با غذاهای دیگر مخلوط شده و بقول معروف چون شیر و شکر میجوشند !

نگذارید چسبندگی پردوام عسل شما را از مصرف آن منصرف‌سازد .

همیشه عسل را در ظرفهای شیشه‌ای بخرید تا عسل از بیرون آن چکه نکند وقتی میهمانان متشخصی داشتید مثل شاگردان من رفتار کنید : بآنها درظرفی نقره‌ای عسل‌بدهید و به لذتی که آنها میبرند توجه‌کنید . فراموش نکنید که عسل نه‌تنها برای شیرین کردن چای خوبست بلکه تمام نوشابه‌های سرد و گرم را بخوبی شیرین میکند . وقتی شما توت فرنگی رسیده را با عسل طلائین خوردید دیگر بهیچوجه میل پیدا نخواهید کردکه این میوه را با خامه و شکر بخورید .

انرژی فوری

شما باید آنچه مربوط به موضوع انرژی است بخوبی بدانید .

وقتی شما حس میکنید ضعیف شده‌اید شیرینی‌میخورید و بحکم غریزه فطری حق دارید این‌کار را بکنید شما بطور

کمی خسته هستید زیرا خون شما باندازه کافی دارای قند نیست . ولی این شیرینی را که بلعیدید آیا میدانید با شما چه میکند ؟

وقتی شما از زیادی انسولین در زحمت هستید یعنی برعکس وقتی که دیابت (مرض قند) گرفته‌اید غدهٔ لوزالمعدهٔ شما انسولین زیادی میسازد و مقدار قند در خون شما پائین میآید درنتیجه قلب شما به طپش میافتد ، سرتان گیج میرود و سستی مخصوصی در تمام اعضاء بدن احساس میکنید که بطور کلی میتوان گفت حالات خستگی درشما پدیدار میگردد .

حالا ، همانطور که آقای دکتر آبراهامسون درکتاب خود بنام (بدن ، روح و قند) نوشته است از شیرینی که همه انتظار انرژی فوری را دارند بیشتر از فایده ضرر میرساند زیرا قند خون را بالا میبرد و لوزالمعده را وادار میکند که بیش‌از پیش انسولین ترشح کند و درنتیجه قند خون را ازمقداری که در ابتدا بوده پائین‌تر میآورد .

خانمهائی که میخواهند زیبا شوند نباید یك چیز را فراموش کنند و آن اینست که شما نمیتوانید خستگی و عواقب آنرا فقط با شیرینی و یا قند طبیعی از بین ببرید بلکه فقط باید به‌ارزش انرژی‌بخش هیدرات‌دوکاربونهاکه قسمتی‌از برنامه معالجه زیبائی را دربر دارند آشنائی یابید .

تنها مواد سفیده‌ای کامل با آسیدهای آمینهٔ اصلی میتوانند اساس سلامت و زیبائی شما را تشکیل داده و بشما یك انرژی دائمی و پردوامی ببخشند و مقدار قند خون شما را باندازه کافی نگه‌دارند .

شما غذاهای خود را از خوراکیهای سازنده و زیباکننده زیر انتخاب‌کنید : غلات و کنجاله ارزن که بنام کاشا معروف میباشد ، گندم کامل ، جو سیاه ، برنج قهوه‌ای‌طبیعی، نان‌کامل، میوه‌هاوآب‌میوه‌ها، سبزیها و آب سبزیهای تازه .

بجای شیرینیها ، عسل طبیعی ، انواع ملاسها، قند قهوه‌ای متبلور ، میوه‌های خشك را انتخاب کنید .

چربی های زیباکننده

من تصور میکنم که بعد از اینکه چند هفته این روغن های نباتی مایع را مصرف کردید شما کاملا مجذوب قدرت زیباکننده آن خواهید شد .

شما بین این روغن‌های نباتی مایع هرکدام را مایل بودید انتخاب کنید درمقابل هریك ، پورسانتاژآسیدلینولئیك آنها تعیین شده است :

۱ــ روغن خشخاش : ٦۲ در صد آسید لینولئیك دارد .

۲ــ روغن تخم‌گل آفتابگردان : ۵۷ درصد آسید لینولئیك دارد .

۳ــ روغن لوبیای چینی (سوژا) : ۵۳ درصد آسید لینولئیك دارد .

٤ــ روغن تخم ذرت : ۵۳ درصد آسید لینولئیك دارد .

۵ ــ روغن جوانهٔ گنــدم : ۵۰ درصد آسیدلینولئیك دارد .

٦ــ روغن مایع پنبه‌دانه : ۵۰ درصد آسید لینولئیك دارد .

۷ــ روغن کنجد : ٤۱ درصد آسیدلینولئیك دارد .

۸ــ روغن پسته زمینی (آراشید) : ۲۵ درصد آسید لینولئیك دارد .

۹ــ روغن تخم کتان : ۲۰ درصد آسید لینولئیك دارد .

۱۰ــ روغن زیتون : ۸ درصد آسید لینولئیك دارد .

کرهٔ تازه

درمعالجه زیبائی من شما توجه خواهید کرد که حرفی از کره بمیان نیآورده‌ام علت اینست که کره تازه سرشار از ویتامین (آ) میباشد و ویتامین (آ) برای زیبائی بسیارمفید است ولی ازنظر مقدار آسیدهای چربی اشباع‌نشده آن در

مقایسه با روغن‌های نباتی مایع بسیار کم و ناچیز میباشد .

باوجود این کره طعم مخصوصی به‌غذاها میدهد و آلیس‌توکلاس میگوید که کره بخوبی با غذاهای دیگر جور درمیآید و حذف آن از غذا و محرومیت کامل ازآن موجب خسران و زیان میگردد بهمین جهت است که میتوانید آنرا روی نان خشک یا برشهای نان کامل بمالید وبخورید. آنچه من خودم به شما طباخان زیبائی توصیه میکنم اینست که بمقدار مساوی کره تازه را با روغن‌های نباتی مخلوط کنید باین ترتیب هم از آسیدهای چرب اشباع نشده که روغن‌های نباتی مایع دارند و هم از طعم مطبوع و ویتامین (آ) کرهٔ تازه استفاده خواهید کرد در ایتالیا این ترتیب را عمل میکنند و این شاگردان رومی من هستند که بمن این طریقه را آموختند .

شما وقتی غذائی را با مخلوط مساوی کره و روغن های مایع نباتی تهیه کردید نخواهید توانست فرقی بین آن با وقتی که کره خالص مصرف کرده‌اید بگذارید مخصوصا وقتی که روغن نباتی را از روغن تخم آفتابگردان و یا تخم کنجد انتخاب کرده باشید .

طباخانی که در جستجوی زیبائی هستند باید همیشه غذاهائی خود را از کره‌های نباتی کامل که بنام مارگارین معروف است و از روغن‌های نباتی ساخته میشود تهیه‌کنند.

از روغن‌های سفت هیدروژن‌دار پرهیزکنید معمولاً بر روی ظرفهای این روغن‌ها نوشته میشود که هیدروژنه است یانه و اگر هیدروژنه بود آنرا نخرید .

صبحانه

صبحانه است که زیبائی و نشاط روز آینده را مشخص و معلوم میکند و من مخصوصا دراین موضوع اصراردارم‌که اگر شما در طی روز خسته بودید و یا برعکس احساس‌انرژی زیادی درخود کردید بسته به‌تصادف و اتفاق نیست بلکه‌مربوط به یك حساب ساده ریاضی است .

حالا به این حساب ساده ریاضی توجه‌کنید :

وقتی مقدار قند در خون شما ۹۰ است حال شما خوب است . وقتی ۸۰ است شما تنزل میکنید . در ۷۰ شما گرسنه هستید و سستی شما از خستگی است .

در ٦٥ ، شما میل شدیدی بهشیرینی دارید و قرقرهای ناراحت‌کننده‌ای در شکم احساس مینمائید ، اگر سطح‌قند در خون شما درپائین آمدن ادامه دهد شما سرتان دردمیگیرد، رعشه و لرزش در بدن خود احساس میکنید قلبتان به‌طپش میافتد و پریشانی فکری پیدا میکنید و بالاخره تهوع و حالات دیگری بشما دست میدهد که همه اینها عوامل پائین آمدن قند در خون شماست و درهمین وضع اعصاب شما از قندی که در خون شماست و چیزی باو نمیرسد بیش‌ازهمه از این روزه بیفایده رنج میبرد .

حالا به‌بینیم وقتی روز خود را با صبحانه‌ای معمولی شروع‌میکنید چه میشود ؟

سرویس کشاورزی امریکا چندسال پیش آزمایش‌جالب توجهی بعمل آورد بدین ترتیب که دویست نفر داوطلب برای این آزمایش، صبحانه‌ای مصرف‌کردند که از لحاظ‌مواد غذائی مختلف بود مثلا عبارت بود از قهوه سیاه ساده تا شیر و قهوه و صبحانه معمولی که با آب میوه شروع میشود چاودار ، غذای گوشتی ، نان و کره ، مربا ، شیر و قهوه با قند . .

داوطلبان این آزمایش که فقط صبحانه خود را منحصر به یك فنجان قهوه ساده کرده بودند صبح همان روز قند خونشان پائین آمده و در خود احساس ناراحتی و عصبانیت و سردرد میکردند .

آنهائیکه پروتئین ها را در صبحانه خود بصورت تخم‌مرغ ، شیرمقوی وارد میکنند قندخونشان تا ۱۲۰ بالا میرود و این مقدار قند را تا پیش ازظهر در خون خود نگه میدارند .

ولی نکته جالب در این آزمایش اینست که درتمام روز غذائی راکه این داوطلبان مصرف کرده‌اند اگر صبحانه کاملی صرف نکرده باشند مقدار قند در خون آنها پائین

میآید و در اثر این تنزل قند در خون عواقب بدی پیش میآید ولی آنهائیکه صبحانه خود را با غذاهائی که ازلحاظ پروتئین کامل بوده است مصرف‌کرده‌اند سراسر روز خود را سرشار از نشاط و چالاکی احساس کرده‌اند و روزخوشی را بسر رسانیده‌اند .

آیا حالا پی میبرید که چرا من میگویم صبحانه عامل اصلی سرزندگی و نشاط روزانه شماست ؟

اما درباب زیبائی شما ، وقتی شما تحریك شده وعصبانی و خسته هستید آیا تصور میکنید که زیبا هستید ؟ آئینه شما برای آگاهی شماست وقتی قند خون شما پائین بیآید همه چیز ، حتی زیبائی خطوط قیافه شما پائین میآید و تنزل میکند .

من میدانم شما میخواهید چه بگوئید . من اغلب این جمله‌ها را شنیده‌ام که گفته‌اید : « ولی من نمیتوانم این صبحانه را بخورم و صبحها میل‌ندارم . »

من بشماجواب‌خواهم‌داد: شماکاملا میتوانید این‌صبحانه را با میل و اشتها بخورید شما شبها کمتر بخورید وبنوشید تا صبحها بهتر و بیشتر به‌صبحانه میل داشته باشید .

اگر شبها زیاد بخوریم البته صبحها به صبحانه میل نداریم و عاقبت بد این کار این میشود که ما موقع خفتن زیاد میخوریم و درست این موقعی است که بدن ما کمتر بآن احتیاج دارد ودرنتیجه صبحانه ما ناقص میشود و حال آنکه با کاری که روز انجام میدهیم احتیاج زیادی به‌صبحانه داریم .

صبحانه و زیبائی شما

شما میتوانید این عادتی را که دارید تغییر دهید من مطمئن هستم که میتوانید این کار را بکنید . وقتی شما دانستید که غذای صبحانه ، عامل نشاط و نگه‌داری آنست و همین صبحانه است‌که زیبائی و نوری بشما می‌بخشد که شما باطراف خود این نور و زیبائی را منتشر میکنید و همانست که زیبائی چهره شما را بوجود میآورد شما حتما

این‌کار را خواهید کرد.

آیا شما میخواهید رنگ قیافه‌تان پریده و خطوط گرفته‌ای درچهره خود داشته باشید ؟

یا میخواهید چهره شما از گرمی درونی و شور ونشاط زندگی برق بزند ؟

این باختیار شماست که هرکدام را خواستید برگزینید و روشن است که هرکدام ازاین دو درصورت غذای صبحانه شما نوشته شده است حالا اختیار باشماست که کدامیك ازاین دو را برگزینید .

من دراینجا به چهارده میلیون خانم امریکائی فکر میکنم که میخواهند زیبائی خود را با صبحانه‌ای که از غلات سرد تهیه شده فراهم آورند و حال آنکه این صبحانه بیش‌از سه‌گرم پروتئین متوسط و بی‌ارزش چیزی ندارد .

من هم‌چنین به‌این چهارده میلیون دیگر خانم امریکائی فکر میکنم که صبحها یك نان کوچك سفید و یك قهوه که با قند تصفیه شده شیرین شده است مصرف میکنند نیمساعت بعد دوباره یك چنین غذائی را مصرف میکنند و درنتیجه مقدار قند درخون آنها بطور خطرناکی پائین میآید .

روسها صبحانه خود را از یك غذای‌گوشتی که از گوشت یا ماهی با سبزیها مخصوصا کلم پخته ترکیب شده مصرف مینمایند .

من انستیتوی رژیم را در مسکو دیده‌ام دکترمنشیکوف در طی نوشته‌های مفصل خود رژیم غذائی روسها را برای من تشریح کرده است بعلاوه من در روسیه اشخاصی را دیده‌ام که صبحها با میل و اشتهای کامل صبحانه خود را مصرف میکنند .

یك خانم متجدد باید افق غذائی‌خود را وسیع کند . بزودی ما به فضا مسافرت خواهیم کرد و من پیش‌بینی‌میکنم که‌صبحانه های غلیظ پروتئین دار برای تمام کارگران حتمی و لازم خواهد شد . آیا من میتوانم از حالا بشما تلقین کنم که آنرا تهیه کنید ؟ به‌بینید شما چه بدبختی دارید ، شما درکشوری اقامت دارید که دریکماه برای هر روز خود

یك صبحانه جدید متنوع تهیه‌کنید .

من امتحان کرده‌ام که به‌شما جیره‌های متوسطی بدهم تا بیش‌از پیش برای شما پروتئین داشته باشد . پروتئین‌های حیوانی جالب‌ترین آنها هستند .

شیرتازه یا خشگ و پنیر سفید بی‌چربی دارای مقدار زیادی پروتئین‌های طبقه اول میباشند ازخوردن آن ترسی بخود راه ندهید باید جیره پروتئین شما در هر غذا بیست گرم باشد .

نانها و غلات از غذاهائی هستند که مواد پروتئین ندارند و باید آنها را با آرد سوژا ، شیرخشگ یا مخمرآبجو تقویت‌کرد ولی ما احتیاج به یك جیره کامل هیدرات دوکربن داریم تا بتواند باندام ما تناسب دهد و در طی روز بما کمك‌کند تا انرژی خود را حفظ‌کنیم .

من شما را کاملا تشویق میکنم که بجای این نوشابه های ننگین شیرین و سنگین که زیبائی شما را خراب میکنند شیر و قهوه بنوشید .

شیر و قهوه بهتر از قهوه سیاه برای صبحانه است ، شیر دارای پروتئین و قندی است که مولد انرژی میباشند .

یك شام مدرن باید یك شام ساده باشد

شام باید مغذی ، سبك و بی‌چربی باشد : بیست‌گرم مواد پروتئین که ازگوشت بی‌چربی ، ماهی یا مرغ با سبزیهائی‌که کم پخته شده و احتمالا ممکن است یك سیب‌زمینی که کباب شده یا برنج پخته با سالاد سبزیهای تازه باشد کافی است . برای لذت خاطر و تسریع در هضم غذا یك میوه تازه یا کمپوتی که از عسل شیرین شده باشد مصرف‌کنید .

از نویسندهٔ همین کتاب

۱ــ گذرنامه برای یك زندگانی نوین چاپ هفتم تالیف دکتر هاوزر

۲ــ **چه‌باید خورد و چگونه باید پخت ؟** چاپ چهارم تالیف دکتر هاوزر

۳ــ **رمزشادی و تندرستی** چاپ دوم تالیف دکترهاوزر

٤ــ **چه‌کنیم که هرگز خسته نشویم** چاپ دوم تالیف ماری بینون‌ری

٥ــ **سبزیها و میوه‌های شفابخش** چاپ‌چهارم تالیف لئونس کارلیه

٦ــ **گلها و گیاهان شفابخش** چاپ دوم از چندنویسنده.

۷ــ پیام تندرستی از دکتر گیلورد هاوزر (تحت چاپ)

۸ــ نسخه‌های شفابخش از پروفسور کاپو (تحت‌چاپ)

۹ــ معالجه باانگور و لیمو از پروفسورکاپو (تحت چاپ)

محل فروش : فروشگاههای موسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر وکتابخانه‌های معتبر در تهران و شهرستانها .

PREPARATION OF WHOLESOME FOOD

Prepared with the assistance of UNESCO

ناشر :
سازمان چاپ و انتشارات کیهان

بها : ۱۰ ریال